



1

第一效



推動改變

形塑讚賞、批評及責罰



我們常常聽到很多人會說：「……他 / 她總是批評……就從沒試過對我做得好的事給予讚賞，簡直是有彈無讚。」

為什麼我們喜歡被別人稱讚而抗拒被批評？為什麼人們總是喜歡批評或挑剔別人的錯處？是否別人比自己的錯處更多，人們會因而有更好的感覺？是否當人們稱讚別人的時候就會感到自己不尊貴了，猶如比別人矮了一截？要回答這些「為什麼」，我們可由探索人類心理需求著手。

第一效



為人父母，怎會想貶抑孩子？ (Demeaning)

不得不把 A. Maslow 找出來，他在 1943 年提出的需求層次理論 (Maslow, 1943)，至今仍然具備實用價值。它幫助我們有更好的自我認知，同時更能理解相處中的對方，不愧是造就我們邁向更和睦人際關係的基石。(見圖一：需求層次理論)

圖一 需求層次理論



猶如參加比賽打機晉級一樣，我們認同先安「身」後安「心」，正如「肚子餓的時候，談什麼宏圖大計」，這是我們一般的認知。Maslow 強調，獲得讚賞屬心理需求，被稱讚的當下，人們內心如被人認同、接受及尊重的期待得以被滿足。自信心建基於此等滿足感，並由此觸發人們對生命賦予意義及衍生改善自我的動力。相反，批評使人感到不被接受，同時抑壓又打擊部分自信心，深具挫敗感而抑制自我發展。不言而喻，這樣也妨礙生活各面向的表現。

以廣義言，貶抑是對他人施行「非人性化」的行為。心理學者認為，非人性化是將人類物化或動物化，除打擊為人者具備的最高展能外，貶抑行為是非人性化的獨有面向，反映了对別人思維可能潛藏著牢固及具有後果性的誤解（Schroeder & Epley, 2020）。

正如 Maslow 提出，有某部分人的需求層次只局限在生理方面（比如長期失業的人，只求溫飽），因此他們更高層次的需求被永久地消音下架。在忽略或低估對方作為「人」有更高心理需求逐取的時候，就是墮入置對方於「非人性化」的一種形態。

要全然地體察到對方的各種需求，必須擁有評估對方各種需求的能力。此項能力程度上的不同，或者說，處在「不太有能力」的情況下，會有因忽略了他人需求而產生「貶乏」的情況發生。

作為父母，哪有會將孩子更高需求消音刪除的想法？當然

不會！只要是由外面可以被觀察得到的，比如行為上的付出，就最好在對話中被清楚地「播放」表揚出來。

屬於不易被「看見」更高的各種需求，實在要怎樣體察呢？

「孩子做得好，我開心都來不及，怎麼會想要貶低他呢？」這是父母的心聲。畢竟孩子的心理需求被讚賞、被認同，並非直接用「看」的就足以理解，必須透過更多的思想活動，比如以自身的直接體驗，形成內省的經驗，並產生「推己及人」的認知過程。因此，欲改善自身能力，以「透視眼」洞悉孩子內心需要的父母，可以透過：

- 內省。
- 應用現有的概念及見解。
- 觀察行為並作出推論。
- 言語的溝通。

言語的溝通……

每一個人都需要有人和他開誠布公地談心。一個人儘管可以十分英勇，但他也可能十分孤獨。

——海明威

由此可見，單單只是以「餵養」及維持孩子生理需要，似乎不太足夠。為口奔馳的父母，搞不好在口中崩出一句：「都已經供飲供食了……」，這樣自持，或會在溝通中發生貶抑孩子心理層次需求的可能性。

在孩子做得對的時候，多說兩句，表達自己明白對方的心裏渴求，其實不是更好地拉近彼此嗎？因為是用更多「心力」才能做到，又必須在溝通時選用合適的詞語以作表達，因此，這方法比較不易為。

不是父母想要貶低孩子，而是在全面的溝通當中，有其學習的技巧。不易為不等於父母不為，為了更幸福，有「肯」去感受孩子的意願，就是好開始。

青少年的心理需要是什麼？其意義何在？

以讚賞實踐「看得見，讚得出」和「看不見的更要讚出來」，正是達成「我的讚賞是為了讓你更具信心展現優秀；而不是我的讚賞，貶乏了你心理需要的面向以及行動力的付出」。至此，父母對於落實「讚賞力」具體的做法，又掌握了多一些。

Demeaning（貶抑）的反面是 meaning（增益或賦予意義），要真正做到不貶抑，還有一道：理解青少年在此階段的心理訴求及其背後的意義。Erik Erickson 於 1968 年的心理社會發展論指出，12 至 18 歲的青少年，對「自我統整」的心理需求最為突出。獲得被認同的身份，等於擁有明確的自我觀念與自我追求的方向；相反，在此過渡期間未能掌握個人角色而產生混淆的青少年，會因為生活失卻目的缺欠方向，而感到徬徨失措。他相信在友儕間取得認同，能讓青少年在情緒動盪時起了安全網作用。獲取更實在的認同感，會形成正向的心理健康，使孩子能更踏實地走向成年期，最終孩子必須擁有屬於自己的自我統合，其中包括價值觀、職業目標及穩定的關係群組。

進一步透視孩子的心理發展任務，以「讚賞」多下功夫，給予孩子更「貼心」的認同感，幫助孩子展現適切的心理功能

以安渡青春。積極的父母作出積極的行為，心意了然，就是為了讓孩子的人生路走得更順暢。行動展開做到「孩子也感受到了」，他／她也必投桃報李，會變得積極起來。彼此就積極向幸福出發吧。

我們作為父母及成人，當然願意幫助孩子及青少年發揮更好的潛能。當別人展現出合意的行為或理想成績，讚美是鼓勵和強化的一種形態，透過讚賞，我們希望合意的行為或成績能夠再次重現。

既是如此，我們不禁會納悶地想：明明也有讚賞，為什麼就得不到同一結果？





第一效 如何在讚賞中不貶抑？

很多父母相信不應當著孩子面前說好話或讚賞他們，認為一旦這樣做，孩子會「被讚壞，沖昏頭腦而驕傲起來」。為著供書教學，不少父母相信自己已盡全力，並堅持孩子「讀好書，讀得叻」為報答父母「養育之恩」的必然行徑。這類父母想當然地認為孩子不會有心理層次的需要，只單滿足孩子基本生理需求，持著「讀書讀得好是孩子的份內事，何必額外讚賞？他們要得太多了吧！」的見解。

誠然，也有父母認為孩子理應得到讚賞及嘉許，這有助其建立自豪感。當今父母營營役役、早出晚歸，常被淹沒在日常的繁忙中。縱然有讚賞，充其量也只能拋出「快餐式的稱讚」，如「做得好」，並沒有能深思熟慮地去回想並認同孩子期間的付出。這樣，父母就困守在「做得好是你應份」的想法。其實讚賞，是有方法的。要提醒的是，當讚賞帶有太多判斷時，孩子未必接受，有時甚或弄巧反拙，他們會作出背道而馳的行為，為著證明父母是錯的。

不信你看看來自青少年的心聲。



青少年的心聲

「我媽咪成日都將我同其他人比較，佢成日都話自己好開心，比起表姐我做得更好，叫我繼續努力。」

「我阿媽最鍾意喺佢啲朋友面前讚我哋。我覺得其實佢喺度曬命，話畀人聽佢教仔教得好。噉樣好假囉，我真係唔係幾鍾意。」

「我媽好忙㗎，其實佢都唔明白我中間做過啲乜嘢，考試先至可以過。佢猛拍曬手，又讚我 OK、做得好，似係好錫我㗎。其實，我唔覺得我做嘅嘢，佢覺得好囉。」

錦囊【助益式讚賞】

以下是形成【助益式讚賞】的步驟：

第一步 敘事式讚賞

只說事不說人，意思是只描述成就，免卻對個人以「非常好」、「好」這種一般詞語作出評價。



例 與其是→「老師告訴我你很樂於助人。」

不如說→「老師告知我你幫助你的朋友讀書，這樣很好呀。」

例 與其是→「太好了，很高分！」

不如說→「能考到這樣高分，你必定下了很多功夫溫習。」

當然，我們更容易以「好棒呀！」「厲害呢！」來稱讚別人，「更容易」是因為我們不必特地思量，就能說出慣常的用語。可是，敘事式讚賞卻需要父母付出更多的努力。

敘事式讚賞讓孩子有機會肯定自己的成就，由此建立自信並更相信自己。因此家長及老師可針對孩子所做的合意成就作表示。父母可以想像要是自己置在「他們的情境」中，為著表現出眼前成果，要作出什麼付出及努力，這樣，或許父母會懂得欣賞他們。

第二步 描述你的感受

孩子及青少年需要我們的應允及渴望知道父母的真正感受。正如「你開心時我快樂」，當他們感受到父母高興，自己也會感到愉快。這不但鞏固雙方「暖和愉悅」的情感，同時有助孩子建立對家庭的歸屬感。因此，展現【助益式讚賞】時，父母不妨透露自己心中的感受。



例 「你誠實地對待老師，這讓我感到自豪。」

「在數學比賽中，你擺到冠軍，我覺得好開心。見你咁落力，我好鍾意你。」

第三步 表達感謝的心情

我們經常以「想當然」或「奉旨」的態度處事，就如父母經常教育子女要以感恩之情及感謝之意來感受自己的獲取，當孩子及青少年展現良好及幫忙的行為，比如整理自己的房間、幫助打掃廳房等，父母可以以身作則，摒棄理當如此的想法，向他們表示感謝呢。誠如我們從友朋處得到幫忙一樣，也不會理所當然地不表示感激吧。

若然父母仍持著孩子的付出是天經地義的態度，自己無需特別去表達感謝，這樣做只是漠視孩子的心理訴求，再次減低孩子心智成長的需要。**心意相通，尤其是正面感謝的情感溝通，讓青少年感受到父母的心意，孕育美好連結。**



例 「今天我實在忙得很，你能幫忙取回包裹，我實在非常感激。」

「對於你能夠如此成熟並體諒父母，因經濟理由不能讓你添置全新的舞會裝束，我感到安慰。」

「我感到欣慰，你真是一個好孩子。」

若然父母在讚賞時多加留意，落實【助益式讚賞】，你會發現孩子們更加願意幫忙，展現美好。